

## Culture and Arts of Central Asia

---

Volume 9 | Number 1

Article 13

---

3-30-2019

# ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING

Dilaram MAMIROVA

*Uzbekistan State institute of arts and culture, uzdsmi@madaniyat.uz*

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/cacenas>

---

### Recommended Citation

MAMIROVA, Dilaram (2019) "ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING," *Culture and Arts of Central Asia*: Vol. 9 : No. 1 , Article 13.  
Available at: <https://uzjournals.edu.uz/cacenas/vol9/iss1/13>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Culture and Arts of Central Asia by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact [brownman91@mail.ru](mailto:brownman91@mail.ru).

Диларам МАМИРОВА,  
доцент кафедры «Сценическое движение и физическая культура» ГИИКУз

Dilaram MAMIROVA,  
Associate professor of the «Stage movement and physical culture» chair, UzSIAC

## ОБЪЕДИНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА В ЕДИНЫЙ ПОДХОД ПРИ ВОСПИТАНИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Аннотация.** Данная статья содержит контрольно-тренировочные упражнения и много полезной информации, формирующей у студентов приверженность к здоровому образу жизни, мотивационно – ценностному отношению к физической культуре, физическому совершенствованию и самовоспитанию, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями для совершенствования актерского мастерства. Направлена на подготовку психофизической и профессионально – прикладной физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, воспитание, действие, подход, направление, мониторинг, здоровье.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga sodiqligi, jismoniy madaniyatga motivatsion va qiymatli munosabati, jismoniy tarbiya va o'zo'zini tarbiyalash, aktyorlik faoliyatini yaxshilash uchun muntazam ravishda jismoniy mashq qilish zarurligi yuzasidan nazorat mashqlarini, foydali ma'lumotni o'z ichiga oladi. Psixofizik va professional qo'llaniladigan jismoniy madaniyatni tayyorlashga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy madaniyat, tarbiya, harakat, yondashuv, yonalish, monitoring, sog'lom.

### ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING

**Summary.** This article contains control exercises, a questionnaire for the entire course, commitment to a healthy lifestyle, a motivational and axiological attitude to physical culture, physical improvement and self-education, the need for regular exercise to improve acting, sent to the preparation of psychophysical and professional - applied physical culture.

Сегодня общество интересуется не только наличием качественных знаний у будущих специалистов, но и нравственное, духовное и физическое состояние носителя знаний. Физическая культура является составляющей педагогической культуры и, в свою очередь, включает цели и ценности личности, стиль деятельности, мотивации, поведения.

В данном контексте потенциалами, содержащимися в составе профессиональной компетентности студентов направления актерского искусства, должны стать: потребность в физическом самосовершенствовании; профессионально-прикладная физическая подготовка; осознанно-ценностное отношение к физическому здоровью; взаимосвязь духовного, психического и физического здоровья; индивидуальная физическая культура.

Exercise and physical fitness in acting and brings us closer to the views of the performing arts most outstanding educators and reformers. (Физические упражнения и физическая подготовленность в актерском мастерстве сближают нас с представлениями исполнительских искусств самых выдающихся педагогов и реформаторов.) [5. С-39]

Реалистические принципы «системы» К.С. Станиславского.

Истинным творцом в художнике является его подлинное сознание.

«Система Станиславского» – это система воспитания актёра, направленная на возбуждение творчества подсознания актёра, через посредство созна-

тельных действий актёра.

«Система» только подготавливает почву для вдохновения, и если человек от природы бездарен, «система» ему не поможет.

Эти законы творчества не изобретены Станиславским, а взяты им из «природы человеческих отношений, чувств» и систематизированы, то есть организованы в «систему».

«Система» включает в себя две части:

1) работа актёра над собой (развитие психотехники и физического аппарата актёра – голоса, речи, пластики, ритмики и т.п.);

2) работа актёра над ролью (действенный анализ).

Ставя пьесы разных авторов, мы каждый раз создаём на сцене свою, особенную сценическую правду, но самая условная сценическая правда должна строиться по законам жизненной правды, потому что только при этом условии спектакль может быть понятен зрителям и заражать их эмоционально и физически. [1. С-28]

Физические действия – это те, для которых требуется преимущественно физическая (мускульная) энергия – пилить, строгать, умывать, ласкать, отталкивать, обнимать и т.д. [8. С-112]

Психические действия имеют целью воздействовать на психику (чувство, ум или волю) партнёра или самого себя: например, просить, объяснять, убеждать,

упрекать, утешать, требовать, приказывать, хвалить, ругать и т.д.

Психические действия - имеют целью воздействовать на психику (чувство, ум или волю) партнёра или самого себя: например, просить, объяснять, убеждать, упрекать, утешать, требовать, приказывать, хвалить, ругать и т.п.

Психические действия в свою очередь можно разделить на:

- 1) внешние (направленные на сознание партнёра);
- 2) внутренние (направленные на изменения в собственном сознании).

Например, взвешивать, изучать, стараться понять, оценивать, наблюдать, подавлять свои чувства или желания и т.д.

На практике преобладают сложные психофизические действия, в которых смешаны физические с психическими действия, действия внешние с внутренними, сознательные с импульсивными. И разделение этих действий принято для удобства.

Логика и последовательность действий как элемент актёрского мастерства.

Попадая на сцену в качестве актёра, человек первоначально разучивается делать самые простые действия: ходить, сидеть, есть, пить, спать, разговаривать, то есть такие, которые в жизни мы все выполняем рефлекторно, не задумываясь. Это происходит потому, что сценическая жизнь осуществляется в условиях художественного вымысла, при которых у актёра исчезает практическая необходимость в совершении действия, ведь эти действия необходимы персонажу, исполняемому актёром, а не самому актёру.

“The study of acting should not begin with an exploration of feeling, perception, imagination, memories, intention, personalization, self-identification ... or even performance-but physical action.” The Actor presents a foundational, preparatory training method, using movement to unlock the entire acting process. Its action-based perspective integrates voice, movement, and basic acting training into a unified approach. («Изучение актерского мастерства не должно начинаться с исследования чувств, восприятия, воображения, воспоминаний, намерений, персонализации, самоидентификации ... или даже производительности, но физических действий». Актер представляет собой фундаментальный, подготовительный метод обучения, используя движение, чтобы разблокировать весь действующий процесс. Его основанная на действиях перспектива объединяет голос, движение и базовую актерскую подготовку в единый подход.) [6. С-79]

Например, чтобы правдиво выполнить такое простое физическое действие, как надеть пальто, актёр должен ответить себе на множество вопросов: для чего я надеваю пальто, куда я уйду, зачем, каков план моих дальнейших действий и т. д. и т.п.

Кроме того, нужно знать, какое у меня пальто:

- новое, красивое, которым я горжусь или,
- наоборот, старое, поношенное, которого я стыжусь, — моё отношение к пальто потребует от меня по-разному с ним обращаться.

Таким образом, добиваясь правдивого выполнения простейшей физической задачи, актёр должен нафантазировать целый ряд «если бы», оправдать все предлагаемые обстоятельства. [2. С-32]

Но этого мало. Сочинив себе все предлагаемые обстоятельства, актёр теперь должен выстроить себе всю последовательность одевания в соответствии с этим вымыслом: если, например, у пальто рваная подкладка, я буду осторожно продевать руку в рукав и, может быть, всё-таки попаду в дыру — тогда придётся выпутывать руку из прорехи и снова вдевать в рукав; а если одна пуговица при вдевании её в петлю отрывается и т. д. и т.п.

Таким образом, умение выстроить на сцене правильную логическую последовательность своих действий — необходимое актёру качество, позволяющее построить на сцене «жизнь человеческого тела». Поскольку только правдивая «жизнь человеческого тела» роли позволяет породить и правдивую «жизнь человеческого духа» роли, т.е. выполнить на сцене главную творческую задачу актёра.

Основная часть.

Выполнение физических задач сильно влияет на психику человека. Например, вам предстоит секретный разговор, и вы закрываете дверь. А дверь не закрывается — только вы её закроете — она снова открывается. Естественно, что в процессе «борьбы с дверью» у человека возникает внутреннее раздражение, которое потом отразится и на предстоящем разговоре.

Выполняя психическое действие (то есть добиваясь изменения в сознании партнёра) мы, в конечном счёте, стремимся к тому, чтобы партнёр поменял своё физическое поведение:

-например, утешая плачущего, мы стремимся заставить его улыбнуться;

-или: если мы просим о чём-то, то тем самым добиваемся от партнёра, чтобы он: встал, — подошёл к нужному нам предмету, — взял его и — передал нам.

Таким образом, выполняя сложную психологическую задачу, мы должны перевести её в логическую цепочку простых физических действий, это нам позволит сделать выполнение задачи активным, внимание — обострённым, а сценическое общение — необыкновенно острым.

Логично выстроенная на сцене «жизнь человеческого тела» роли помогает актёру обрести чувство правды и веру на сцене. А для тренировки в себе логики и последовательности действий К.С.Станиславский рекомендовал актёрам упражнения на память физических действий и ощущений.

Если речь заходит о действии, необходимо разли-

*Педагогика, психология*

чать два понятия: действие и приспособление.

Действие отвечает на вопрос: что делает человек (готовит еду, красит забор, плывёт по реке, утешает кого-то); а приспособление отвечает на вопрос: как, каким образом он это делает (намазывает масло на хлеб или варит суп; «накатывает» краску на забор малярным валиком или мажет его кистью; правит моторным катером или гребёт вёслами; убеждает горюющего в том, что потеря его ничего не стоила или пытается отвлечь его внимание от предмета печали смешным анекдотом). [3. С.22]

Для актёра одинаково важны оба эти элемента. При этом важно понимать, что принципиальной разницы между действием и приспособлением нет – и то и другое – действие. Разница только в их взаимоотношениях, подчинённости приспособления к действию.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности. [7, с. 175]

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Профессиональная направленность физической культуры — это основа, объединяющая все остальные ее компоненты.

Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности.

В соответствии с критериями можно выделить ряд уровней проявления физической культуры личности.

Пред номинальный уровень - складывается стихийно. Причины его лежат в сфере сознания в от-

ношении студентов и связаны с неудовлетворенностью предлагаемой педагогами программой, содержанием занятий и вне учебной деятельности, ее смысловым и общекультурным потенциалом; осложненными межличностными отношениями с педагогом. У студентов отсутствует потребность в познавательной активности, а знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом. Отрицается связь физической культуры со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной подготовки. В мотивационной сфере доминирует негативная или индифферентная установка. На учебных занятиях такие студенты пассивны, сферу вне учебной деятельности отвергают. Уровень их физических возможностей может быть различным.

В основе потенциального уровня - положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Они имеют необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки, позволяющие грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи педагогов и опытных товарищей. Познавательная активность проявляется как в сфере спортивных зрелищ, так и в освоении научно-популярной литературы.

Творческий уровень — характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности.

Физическое совершенство — это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются:

- крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;



- пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;
- владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Физическая культура, как сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура - часть культуры, представляющая собой связь ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. [1. С-131]

Физическое воспитание - 1) это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;

2) это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие человека.

Физическая культура общества - это составная часть общей культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

Физическая культура личности - это часть физической культуры общества, направленная на преобразование физической природы человека (телесности) и овладение ею, как универсальной силой.

Физическое развитие - Это процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

На современном этапе развития актерского искусства происходят принципиальные социально-экономические преобразования. Сложившаяся социокультурная ситуация выдвигает необходимость обращения общества к общечеловеческим ценностям, возвращения образования в контекст культуры и искусства, возвышающей личность. [9. С-218] Это существенно изменяет всю систему профессиональной подготовки будущего специалиста, так как на первой стадии образования именно он выполняет социальный заказ - воспитать творчески активную личность, способную решать задачи в нестандартных условиях, гибко и самостоятельно использовать полученные знания в разнообразных жизненных ситуациях, творчески преобразовывая окружающую действительность через воспитание человека культуры и целого поколения.

Особое значение приобретает проблема формирования физической культуры личности у будущего специалиста направления актерского искусства, так как основная цель его деятельности - не только обеспечить усвоение теоретических знаний, но и сформировать двигательные умения и навыки, привить потребность в регулярных занятиях физической культурой, в формировании здорового образа жизни.

Позиция нового видения сущности физического воспитания студентов направления актерского искусства получила развитие в работах В.К. Бальсевича, Н.Н. Визитея, М.Я. Виленского, В.М. Выдрина, В.Н. Курыся, Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха, А.П. Матвеева, В.А. Петькова, Г.М. Соловьева, В.И. Столярова, Н.Х. Хакунова, В.В. и др. [4. С-218]

Воспитание актерского искусства является важным элементом системы физического воспитания и выступает как явление системное, средства и методы которого всесторонне воздействуют на организм и личность занимающихся.

Известно, что именно двигательному компоненту принадлежит ведущая роль в развитии физического потенциала человека; упорядоченность активности эффективно влияет на способы выполнения деятельности; движение является основой физической подготовки; двигательная деятельность носит культурно-преобразующий характер. Музыкальное сопровождение движений дополняет положительное влияние на эмоциональное состояние занимающихся, повышает их моторную активность, помогает закреплять мышечное чувство, запоминать движения, развивает чувство темпа, ритма, понимание структуры музыкального сопровождения. Эмоционально-чувственное отношение к двигательной деятельности образует первичную мотивационную готовность студентов к занятиям физическими упражнениями.

Образование студентов в сфере физической культуры, включая и музыкально-двигательное, дикту-

*Педагогика, психология*

ется требованиями вуза с направлением актерского искусства. Неограниченная возможность пользования источниками информации (телевидение, видео, аудио, компьютер) предполагает снижение двигательного режима студентов, что имеет свои негативные последствия. По некоторым данным, не менее 80% хронических заболеваний развивается со школьного возраста, поэтому необходимо как можно раньше приобщать детей к занятиям физической культурой. К сожалению, наблюдается разобщенность образования и физического воспитания, что нарушает целостность процесса формирования личности, ведет к односторонности педагогического процесса.

**Заключение.**

Воспитание актерского мастерства во взаимосвязи с физическими упражнениями будущих специалистов, как эффективное средство формирования физической культуры личности студентов еще не до конца рассматривалось в науке и практике. Не осуществлен, требуемый для такого подхода, анализ возможности формирования физической культуры личности средствами воспитания актерского мас-

терства, не раскрыта взаимосвязь актерской и двигательной активности студентов и целенаправленного формирования основных компонентов физической культуры личности.

**Предложения:**

Необходимо вызывать социально и личностно значимые противоречия в системе профессиональной подготовки будущих специалистов: между признанием роли качественной профессиональной подготовки и недостаточным осмыслением значения сформированной физической культуры личности как фактора, обеспечивающего это качество;

Разъяснять различия между возможностью эффективного формирования физической культуры личности и средствами, применяемыми в актерском воспитании.

Неразрешенность этих противоречий позволяет сформулировать проблему, которая заключается в актерско-двигательном воспитании как эффективного средства формирования физической культуры личности будущего специалиста.

**References:**

1. Andreyev V.I. Dialektika vospitaniya i samovospitaniya tvorcheskoy lichnosti /V.I.Andreyev. Kazan: Izd.KGU, 1998.
2. Andreyev V.I. Dialektika vospitaniya i samovospitaniya tvorcheskoy lichnosti V.I.Andreyev. Kazan: Izd.KGU, 1998.
3. Abakumova YE.V. Razvitiye xudojestvenno - tvorcheskix sposobnostey uchashixsya: avtoref. diss. kand. ped. nauk / YE.V.Abakumova. -Maykop, 2004.
4. Sharipov, N.P. Rol xoreografii v esteticheskom i fizicheskom vospitanii studentov vuza / N.P. Sharipov // Sbornik materialov nauchno-prakticheskoy konferentsii преподавателей i studentov / Pod obsh. red. A.A. Maslaka. -Slavyansk-na-Kubani, 2004.
5. Tradition of physical exercises and martial arts in actors' education. Harasymowicz, J. 2011. Archives of Budo 7(2), s. 39 (Traditsiya fizicheskix uprajneniy i boyevix iskusstv v akterskom vospitanii. Harasymowicz, J. 2011 Archives of Budo 7 (2), s. 39)
6. The expressive actor: Integrated voice, movement and acting training (Book) Lugering, M. 2013. The Expressive Actor: Integrated Voice, Movement and Acting Training s.79 (Virazitelniy akter: Integrirovanniy golos, dvijeniye i obucheniye akterskomu masterstvu (Kniga) Lugering, M. 2013 Virazitelniy akter: Integrirovanniy golos, dvijeniye i obucheniye akterskomu masterstvu. s. 79)
7. The Effect of Specific Versus Combined Warm-up Strategies on the Voice Mc Henry, M., Johnson, J., Foshea, B.2009 Journal of acting workshop 23(5).
8. Vliyanie spetsificheskix i kombinirovannix strategiy razminki akterskoye masterstvo. Mak-Genri, M., Djonson, Dj., Fosheya, B. 2009 g., Golosovoy jurnal 23 (5), s. 572-576.
9. Elaine N. Marieb Katya Hoehn Human Anatomy and physiology. (2010). (Anatomiya i fiziologiya cheloveka)
10. Robber Maxwell Commonwealth games (2014). (Metodika преподаvaniya prakticheskix dissiplin)
10. Jeff Savage (Author) Top 25 Gymnastics Skills, Tips, and Tricks (2013). (Povisheniye sportivno-pedagogicheskogo masterstva).